

沪上中医名家养生保健指南丛书

总主编 施 杞 执行总主编 金义成 黄琴峰

中医手法养生

主编 严隽陶
执行主编 严 振

上海市老教授协会
上海中医药大学老教授协会
编著

 复旦大学出版社

沪上中医名家养生保健指南丛书

总主编 施杞 执行总主编 金义

中医手法养生

主编 严隽陶
执行主编 严振

上海市老教授协会
上海中医药大学老教授协会
编著

复旦大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

中医手法养生/严隽陶主编. —上海: 复旦大学出版社, 2016. 5
(沪上中医名家养生保健指南丛书/施杞总主编)
ISBN 978-7-309-12079-0

I. 中… II. 严… III. 外治法-养生(中医) IV. R244

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 015285 号

中医手法养生
严隽陶 主编
责任编辑/贺琦

复旦大学出版社有限公司出版发行
上海市国权路 579 号 邮编: 200433
网址: fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>
门市零售: 86-21-65642857 团体订购: 86-21-65118853
外埠邮购: 86-21-65109143
上海市崇明县裕安印刷厂

开本 890 × 1240 1/32 印张 7.375 字数 176 千
2016 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-309-12079-0/R · 1541
定价: 26.00 元

如有印装质量问题, 请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。
版权所有 侵权必究

弘揚名家養生之道

服務人民健康事業

賀《上海中醫名家養生保健指南》出版

陳凱先

二〇一三年
九月

弘扬中华文明精髓
发展中国特色养生

贺《沪上中医名家养生保健指南》出版

汤剡



二〇一三年
九月

健康来自科学的生活方式

复旦大学上海医学院内科学教授 杨秉辉

2013.9.

沪上中医名家养生保健指南丛书

编委会

主 任 王生洪

副 主 任 黄鼎业 汤传明

总 主 编 施 杞

执行总主编 金义成 黄琴峰

编 委 (按姓氏拼音排序)

曹仁发 陈汉平 黄琴峰 黄振翘

金义成 施 杞 吴焕淦 徐敏华

严隽陶 赵粹英 周家乐

丛书策划 石德响

中医手法养生

编委会

主 编 严隽陶

执行主编 严 振

编 委(按姓氏拼音排序)

安光辉 蒋诗超 马书杰 邵 盛

严 振 严隽陶 张 昊 朱清广



Foreword

序 1

“人民身体健康是全面建成小康社会的重要内涵，是每一个人成长和实现幸福生活的重要基础。”这是习近平总书记在会见全国体育界先进代表时的讲话，说明健康对个人和社会的重要性。

《沪上中医名家养生保健指南丛书》是上海市老教授协会和上海中医药大学老教授协会经过协商、策划而编著的一套系列丛书，本丛书的出版得到了李从恺先生的大力支持。本丛书的总主编施杞教授曾多次获得国家级、上海市科技进步奖，也曾获得“上海市劳动模范”、“上海市教书育人楷模”等荣誉称号，是德高望重的著名中医学家、上海市名中医，在中医临床上积累了丰富的经验；两位执行总主编也都有着深厚的中医学学术功底和科普著作编著经验；各分册主编都是具有临床经验几十年的中医资深专家，在无病先防、有病早治和病后调养等方面都有独到而卓有成效的方法。专家们感到，由于优质医疗资源的缺乏，每次门诊人数较多，而无法给病

人解答更多的疑问,在防病和自我保健上也无法讲深讲透,因此冀望通过编著科普书籍来缓解这一矛盾。在编写过程中,他们结合现代医学知识对疾病进行分析,更重要的是把中医千百年来实践和知识穿插其中;既考虑权威性,又考虑大众化;既继承了中医名家的经验,又奉献了自己的临证心得,体现了原创性。他们撰写认真,几易其稿,将本丛书和许多其他的养生书籍区别开来,以期正本清源,更好地为人民健康服务。

“人生百岁不是梦”,但要靠自己对身体的养护和医护人员的帮助。由于非医务人员在医学知识和技能上的缺乏,建议生病之后要到正规医疗场所治疗,因此本丛书没有把治疗疾病列为重点篇幅,重点在未病先防和病后调养上。书中重点介绍经络、腧穴、穴位按压、推拿手法、养生功法,也有大量的食疗知识,还有简单的草药使用,可供普通民众自我预防、调养和护理,非常实用。

本丛书将学术、临证经验和科普写作方式准确地揉合在一起,相信在防病和病后调养中给普通民众提供更多的便利,使全民的健康水平得到提升。

王生洪



Foreword

序 2

近年来,随着民众物质生活水平的大幅提高,养生保健意识亦随之日趋增强。当人们衣食无忧之后,对自身的健康、自身的生命会格外珍视,古今中外,无不如此。可见,对养生保健的重视程度,是一个群体、一个地区,乃至一个民族富裕程度和文明程度的晴雨表。然而,伴随“养生热”的兴起,充斥市场的养生药物、养生食材、养生书籍、养生讲座、养生会所等也乱象丛生,良莠不齐,令人无所适从,这一现象已引起政府和民众的高度关注。有鉴于此,广大民众热切期盼中医药学各专业领域的著名老专家、老教授发出他们的声音。上海中医药大学老教授协会及上海市老教授协会协同复旦大学出版社,策划、编撰、出版本系列丛书,正是为了顺应这种社会需求和时代潮流。

早在中医药学的经典著作《黄帝内经》就告诫从医者:追求健康长寿,是人之常情。医生应该向患者指出疾病的危害性,使患者认真对待疾病;医生应该告诉患

者疾病的可愈性，以增强其战胜疾病的信心；医生应该告诉患者如何治疗疾病和病后护养，重视患者在疾病防治过程中的主体作用；医生应该设法解除患者的消极情绪，以减轻患者的心理压力。医生的这种解释和劝慰，即便是不甚明了医理的人，也没有不听从的。时隔两千多年，《黄帝内经》的这段话，依然是我们医生责无旁贷的天职所在。

本系列丛书的分册主编均为沪上中医药学界资深教授、名老中医。他们凭借丰厚的学术底蕴、丰富的临证经验、丰满的编撰热情，组织相关团队，历经年余，几易其稿，其撰著态度之认真、内容取舍之严谨、遣词用句之精致，绝不亚于学术专著的撰写。

本系列丛书计 11 分册，其内容遍及中医血液科、中医男科，以常见病证为篇名，首先简要介绍“疾病概况”，包括临床表现、诊断依据、致病原因、常规治疗及预后转归等中西医知识。针灸养生包括中风、老年病、脊柱病、白领人士、准妈妈，推拿包括小儿推拿、功法、手法及膏方等，以中医基础理论和经络理论为指导，对针灸推拿常见的经络、腧穴、操作方法进行详细的介绍。其次着重介绍“养生指导”，包括发病前预防和发病后养护两部分：前者针对常见病证的发病原因，如感受外邪、卫表不固、情志内伤、饮食失调、起居不慎、禀赋亏虚等，提出预防该病证的具体措施与方法；后者针对该病证的主要临床表现、发病过程及预后转归等，提出有针对性的护养

措施,如药物养护、情志养护、起居养护、饮食养护、运动养护、按摩护养等内容。

本系列丛书的编写原则是通俗易懂,深入浅出;侧重养生,突出实用。力求权威性与大众化结合,做到以中为主,中西并述,图文并茂。

上海中医药大学老教授协会会长

施杞



Preface

前 言

《中医手法养生》是根据上海市老教授协会的建议和社区居民养生保健的需求,组织编写的系列丛书之一。

推拿,作为人类社会起源最早的中国传统医疗保健方法,以其独特的技能和卓著的功效显耀着灿烂的异彩,为人类的健康保驾护航。传统的推拿包括两部分:一是手法治疗,二是功法锻炼。《中医手法养生》重点介绍常用手法的自我按摩和治疗,以及一些简单的功能锻炼。至于推拿的功法锻炼可参照曹仁发先生主编的《功法养生》。由于针对推拿手法的养生保健内容较多,所以本书分为上、下两个部分。上半部分主要介绍了推拿的源流及发展、推拿的基础理论、推拿的常用穴位和推拿常用的手法,以及自我保健推拿。下半部分主要介绍一些常见症状的手法治疗及自我保健按摩。由于这一部分是探讨疾病的养生保健,所以每节的前半部分为疾病概述、中西医对该病的理解,再结合对疾病的答疑,使

读者对该病有一个简要的认识。后半部分重点介绍了该病的手法保健、自我功能锻炼,每个动作配有图片介绍,使读者按图索骥,很快就能掌握。每一节的正文前都设有引言,列有简要病案,并提出一些疑问,引发读者兴趣,使读者有欲阅读正文,求取答案。文末设有专家点评,有提纲挈领、画龙点睛之妙。《中医手法养生》是一本适合各阶层读者的保健养生指导丛书,其内容既通俗易懂,简洁明了,一学即会,又具有实用性、科学性,有一定的学术内涵。

本书的编委由我院推拿专业的硕、博士团队组成,他们对本专业的研究及临床都有比较深刻的认识。在科普、实用的指导原则下,三易其稿,历时半年余,方始完成。由于我们对于通俗科普读物的撰写缺乏经验,难免存在不足,敬请读者不吝指正,待以后修正、充实与完善。

严隽陶



Contents

目 录

	第一章	
	中国手法医学起源与发展	1
	第二章	
	推拿手法养生作用机制	5
	第三章	
	推拿手法的基础知识	7
	第一节 推拿的基础理论	7
	第二节 推拿手法的命名和分类	34
	第三节 手法操作的要求和注意事项	34
	第四节 推拿手法操作的适应证和禁忌证	36
	第五节 推拿手法的补泻	37
	第六节 手法操作意外情况的紧急处理	38
	第四章	
	常用推拿手法	47
	第一节 揉法	47
	第二节 摩法	50
	第三节 推法	51

第四节	擦法	54
第五节	搓法	56
第六节	抹法	57
第七节	点按类法	59
第八节	捏拿类法	63
第九节	抖法	64
第十节	拍击法	65
第十一节	振法	69
第十二节	摇法	71
第十三节	器械按摩法	77



第五章

推拿手法自我保健养生	82
------------	----

第一节	保健推拿概述	82
第二节	保健推拿的作用	83
第三节	自我保健推拿	86



第六章

常见症状推拿手法养生	104
------------	-----

第一节	颈痛	104
第二节	肩痛	109
第三节	背痛	116
第四节	胸肋痛(岔气)	121
第五节	腰痛	124
第六节	腿痛	130
第七节	膝痛	136
第八节	肘痛	142
第九节	腕、踝关节扭伤	145
第十节	头晕	148